

Omelette de claras con queso feta, espinacas y hierbas



Tiempo de
preparación

20 min.

Porciones

1

Ideal para

Cenas

Nivel

Fácil

Ingredientes

110 g de Claras de huevo San Juan

30 g de espinacas

5 g de cebolla blanca picada

1 g de ajo picado

15 g de queso Feta

15 g de jitomate Saladet

15 g de aguacate

2 pza de pan Integral

Cantidad al gusto: Hierbas finas, sal y pimienta, aceite de oliva.

Preparación

- En una sartén poner a calentar aceite de oliva y sofreír la cebolla junto con el ajo.
- Incorporar las espinacas, dejar cocer por unos instantes. Retirar
- Batir las claras de huevo San Juan a romper ligaduras con las especias y sal con pimienta, cocerlas en una sartén previamente caliente con aceite de oliva, Cocer las claras por ambos lados.
- Una vez cocido poner en la mitad del huevo las espinacas guisadas y el queso Feta espolvoreado, doblar y presentar en un plato.

Nota: Se puede acompañar con gajos de jitomate, abanico de aguacate y pan integral tostado.